LE GOÛT DU JAPON
N°43 - été 2015

WASABI

www.wasabi.fr



TENDANCE
Paris à l'heure du bentô

NOVEMBRE 2015
Partez au Japon avec Wasabi

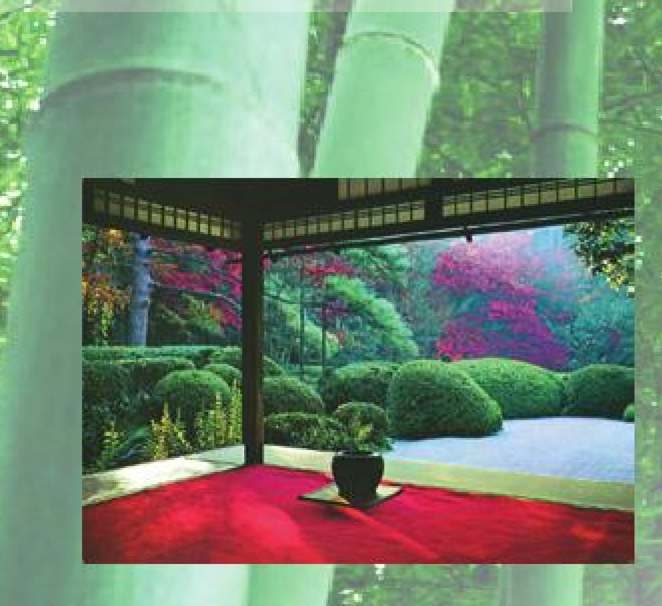
dossier

EPICERIES : OÙ TROUVER DE BONS INGRÉDIENTS JAPONAIS ?

PARTEZ AU JAPON AVEC WASABI !

Un voyage hors des sentiers battus...







A partir de 2 350 E / pers.
départ : le 8-11-2015
détails et réservations :
www.wasabi.fr
01 42 08 50 47

Thèmes du voyage :

CULTURE ET GASTRONOMIE

Patrick DUVAL,
rédacteur en chef de Wasabi et auteur de plusieurs guides sur le Japon
vous fera partager son Japon secret :

3 jours pour arpenter **Tokyo**, la bouillonnante capitale nippone,
3/5 jours à **Kyoto**, ancienne capitale impériale avec ses sites classés à l'Unesco
(possibilité d'extension à **Nara**)
et le rougeoiement des érables ...

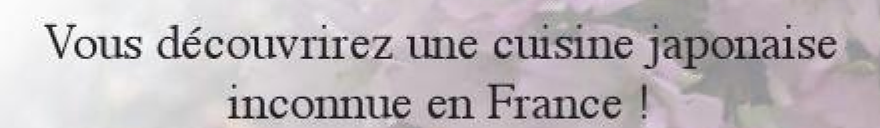
Attention : dernière chance de visiter le marché aux poissons avant déménagement début 2016 !





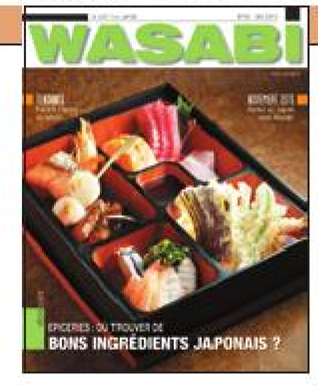








EDITO PAR PATRICK **DUVAL**



Mettez-vous au bentô !

Cela fait un peu plus de 25 ans - un quart de siècle ! - que la vague japonaise a commencé à déferler sur la France. Pendant une bonne dizaine d'années, les sushi ont à ce point occupé tout le terrain que les Français croyaient de bonne foi que les Japonais se nourrissaient exclusivement de poisson cru !

Puis les nouilles (*ramen* puis *udon* et *soba*) ont fait leur apparition et leur succès, notamment auprès des jeunes, a montré que la gastronomie nipponne n'avait pas fini de nous surprendre.

Plus récemment, on a vu se multiplier les *izakaya* où l'on déguste des petits plats façon tapas accompagnés de saké. Là encore : bingo ! Plébiscités à la fois par les journalistes et le public, ces bistros à la japonaise ne désemplissent pas.

Et ne croyez pas que ça va s'arrêter là ! D'autres formes de restauration nippone arrivent comme le bentô que nous vous présentons dans ce numéro. Cette boîte-repas, facilement transportable, est d'abord, bien souvent, une petite merveille d'esthétique comme on peut le voir dans le très beau livre édité chez Philippe Picquier, *L'Heure du bentô*. Mais c'est aussi une façon de manger équilibré en picorant de petites quantités d'un grand nombre d'ingrédients : un peu de viande, un peu de poisson, quelques légumes, deux ou trois bouchées de riz… Pas étonnant qu'en quelques mois, le nombre de restaurants (pas tous japonais) proposant des bentôs ait littéralement explosé et que de nombreux parisiens se soient naturellement convertis à cette façon de déjeuner… La sélection que nous vous proposons -la première du genre- vous fera découvrir une incroyable variété de bentôs à déguster sans modération...

Mais si vous voulez élargir encore votre connaissance de la cuisine japonaise, la solution c'est peut-être de la préparer vous-même ! Le dossier de ce numéro, avec son carnet d'adresses des meilleures épiceries, celles où se fournissent non seulement les restaurants japonais mais aussi certains les étoilés français, vous facilitera sans doute la tâche.

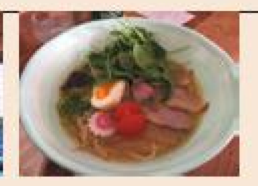
Alors, plus d'excuse ! Il ne reste qu'à vous lancer...

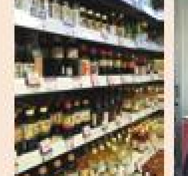
- COUVERTURE : Photo Benoît MARTIN
- RÉDACTION : Tinka **Kemptner**, Guillaume **Loiret**, Patrick **Manasson**, Raphaëlle **Marcadal**, Chihiro **Masui**, Camille **Oger**, Brigitte **Perrin**, Ryoko **Sekiguchi**, Jean-Luc **Toula-Breysse**.
- CONSEILLÈRE ÉDITORIALE : Dr Kathy **Bonan** (nutrition)
- CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Patrick **Duval**

WASABI EST UNE PUBLICATION JB MOGADOR,
119 BIS RUE CARDINET, 75017 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **wasabi@wasabi.fr**
SITES INTERNET : **www.wasabi.fr et www.chef-sushi.com**
ISSN : 1767-6142
Page Facebook : wasabi, le goût du Japon

SOMMAIRE












Restaurants

Un nouveau **ramen** à Paris…





La décoration rouge et noire, les volutes de vapeur, le personnel et les clients Japonais… Hakata choten vous transporte en un clin d'œil au Japon ! Si tout le monde connait les nouilles à base de blé, les *ramen*, le *tonkotsu* (à ne pas confondre avec le *tonkatsu*, le porc pané) est moins connu : il s'agit d'une soupe préparée exclusivement à base d'os de porc. Originaire de la ville de Kurume, dans le sud du pays, cette recette s'est vite répandue. Créée en 1934 dans un petit stand de nouilles, la recette a été améliorée par son propriétaire. En effet, à l'époque, le bouillon était réalisé à base d'os de poulet et c'est lui qui a eu l'idée de le faire à base de porc uniquement. Puis en 1947, la soupe fut encore transformée lorsqu'un cuisinier la fit cuire trop longtemps faisant épaissir le liquide jusqu'à lui donner le goût que nous lui connaissons aujourd'hui. Le bouillon, obtenu après une journée de cuisson, est agrémenté d'œufs cuits à la vapeur, *ajitama*, ou d'une tranche de porc, *chasu*. Il y a d'abord une version avec juste le bouillon comme chez Naritake mais qui se distingue par le fait qu'elle est beaucoup moins grasse. Puis, tout comme chez Dosanko Larmen, il y a deux versions avec du miso. Sauf qu'ici, le bouillon est agrémenté soit d'ail grillé qui lui donne une belle couleur noire, soit d'un miso pimenté rouge, ou des deux. Enfin, il y a une version avec juste un peu de miso longuement fermenté. L'impression en bouche est presque crémeuse. Les nouilles, très fines, forment comme un liant qui facilite grandement la mastication. Leur cuisson est parfaite. L'autre bonne surprise du restaurant ce sont les *gyoza*, élus, nous dit-on, les meilleurs du Japon. Il en existe trois versions : nature, aux oignons et au fameux miso piquant du chef. Ils sont parfaitement frits, avec une farce très fine presque fondante au centre. Au total, voici une nouvelle adresse qui prend d'emblée la première place des *ramenya* à Paris. A essayer de tout urgence !

Vincent (CECJ2.com)

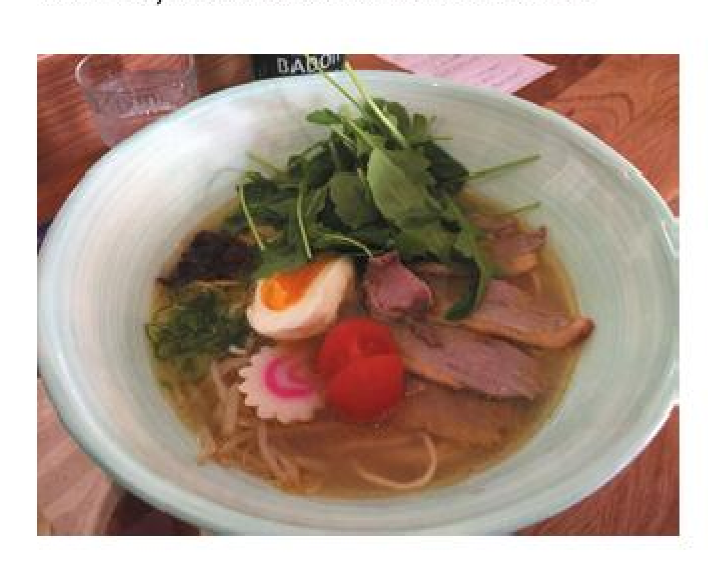
53 rue des Petits champs, Paris 75002. Ouvert tous les jours de 12h à 15h et de 18h à 22h.

…et un autre **à Nice**

Fin mai, le premier ramen 100% japonais a ouvert à Nice juste en face de Sushiya l'une des bonnes adresses de la ville en matière de sushi, faisant de la rue Biscarra un nouveau pôle nippon après le quartier de la Buffa (Kamogawa, Ma Yucca…)

Le patron, ancien informaticien reconverti dans la restauration, a non seulement importé les machines du Japon mais a aussi passé plus d'un an à étudier les recettes traditionnelles, aussi bien pour la confection des bouillons que pour la fabrication des pâtes. Pour l'instant, on peut choisir entre ramen au sel ou au miso avec garniture porc ou canard mais la carte va s'étoffer peu à peu. Avec des prix entre 9, 50 € et 12 € le plat, la formule attire déjà une clientèle jeune soucieuse de se rassasier à peu de frais avec, en prime, l'impression de voyager… Inséparables des ramen, les gyoza -bien croustillants- sont servis par 4 ou par 6.

Kumano, 15 rue Biscarra. 04 93 04 59 92.



Découvrez le Japon avec Wasabi !

Cette année, nous avons choisi l'automne, saison où les érables rougissent, pour vous proposer une découverte gastronomique de l'archipel en compagnie de Patrick Duval, rédacteur en chef de Wasabi. Au programme : Tokyo et Kyoto avec une extension possible à Nara. A Tokyo, nous visiterons le fameux marché au poisson de Tsukiji juste avant sa fermeture définitive et son déménagement début 2016. A Kyoto, nous goûterons chaque soir spécialité différente dont le fameux fugu (photo) dont la préparation exige un diplôme d'état ! Ou encore la cuisine des moines zen à base de légumes et de tofu…

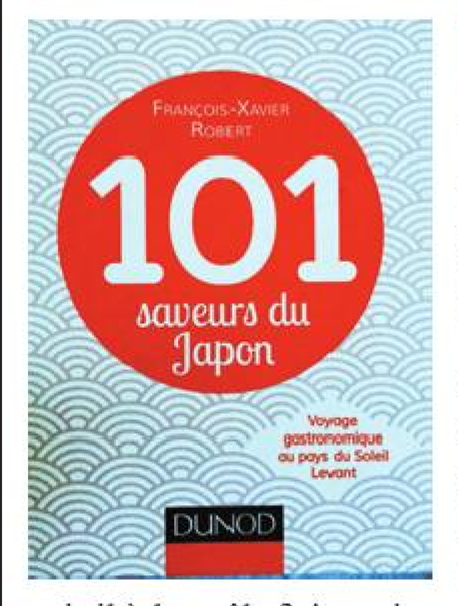


Renseignements et inscriptions sur le site wasabi.fr ou au 01 42 08 50 47.



Livre

101 saveurs du Japon



Les amateurs de cuisine japonaise sont de plus en plus nombreux à rechercher des ingrédients afin de préparer eux-mêmes des mets japonais.
Mais où trouver ces ingrédients ? Comment les utiliser ? Car il ne suffit pas d'avoir une recette pour faire un plat, il faut aussi connaître chaque ingrédient. Or ce n'est pas toujours le cas : le miso dans la soupe, on connaît vaguement, mais le miso cuit-il à la poêle ? A quoi sert-il ? Quelle différence entre un miso rouge et un miso blanc ? La connaissance de base des ingrédients, et ce qu'il est possible de faire avec chacun, c'est comme la grammaire de base : sans elle, il est difficile de construire correctement des phrases plaisantes.
101 saveurs du Japon, publié par François-Xavier Robert, déjà auteur de plusieurs livres sur la culture japonaise, répond amplement à cette demande croissante. Chaque produit, traditionnel ou populaire, des épices de bases aux biscuits industriels les plus répandus, est présenté et expliqué, c'est précis, plein d'humour et agréable à lire.
Un autre atout du livre : il n'a rien du manuel abstrait ; on y trouve le nom de marques représentatives pour chaque produit, dans quels magasins les trouver, et même la gamme des prix. Pour chaque ingrédient, on a son goût, son odeur, sa texture, et ses utilisations. Ainsi, chacun peut y trouver son compte et oser s'aventurer dans « la voie culinaire japonaise », ou préparer son prochain voyage au Japon !

Ryoko Sekiguchi

François-Xavier Robert, 101 saveurs du Japon (Dunod, 2015, 12,9 €)

EPICERIES

Les bonnes adresses du

Qu'ils soient chefs étoilés ou simples amateurs de cuisine japonaise, tous les fins becs ont leur épicerie fétiche. L'un revendique la meilleure sauce soja, un autre ne jure que par son miso blanc tandis qu'un troisième assure être le seul à importer du vrai jus de yuzu… Nous avons fait le tour de ces nouveaux ambassadeurs du goût nippon dont l'exigence a largement contribué à diffuser en France une meilleure connaissance de la vraie gastronomie japonaise. *Par Tinka* ***Kemptner***





Rayons soba et sauces soja chez Kioko.

Kioko, la doyenne

Ouverte il y a plus de 40 ans, l'épicerie incontournable du quartier de l'Opéra à Paris attire à la fois les expatriés et les chefs, nippons ou français. Et fournit aussi nombre de restaurants.

Nouilles, fruits et légumes, tofu, sauces, bières, sakés… Kioko voit défiler tous les jours des expatriés nippons venus faire leurs emplettes pour la semaine. A chacun ses préférences : au rayon shoyu se serrent aussi bien des mastodontes tels Kikkoman ou Yamasa que des marques plus confidentielles. Gluten ou bio, tamari ou réduit en sel, tout y est. Même offre pléthorique au rayon nouilles soba, « le plus fourni d'Europe », selon un vendeur. Quant aux fruits et légumes, les arrivages se font deux fois par semaine, pour le plus grand bonheur des restaurateurs du quartier. Une bonne partie vient d'un producteur bio nippo-brésilien installé au sud d'Evry (91), spécialisé dans les variétés japonaises (daikon, nira, edamame, negi, kabocha, shiso…). Le tofu frais est, lui, livré une fois par semaine par un jeune pâtissier japonais du Mans, initié par M. Suzuki, l'ancien fournisseur de tofu de Kioko, parti à la retraite. Autant de raisons pour faire le détour par la rue des Petits Champs, où l'épicerie fait les délices des nostalgiques du Japon depuis plus de 40 ans. Depuis peu, on s'y

L'épicerie nippo-coréenne KMart.

goût nippon



rue aussi pour polir soi-même son riz, grâce à une astucieuse machine qui permet de régler le degré de polissage. L'opération, gratuite, prend à peine une minute. De nombreux restaurants japonais mais aussi quelques français comme Philippe Mille (Les Crayères, Reims) se font livrer directement par l'entrepôt de Vitry-sur-Seine.
Kioko : 46 rue des Petits champs, 75002 Paris. www.kioko.fr

Qui achète quoi ?

- **Estérelle Payany, auteur de *La petite épicerie du fait maison* (Solar)** : de la sauce bulldog, « à la fois industrielle et de qualité », des sauces soja (« toutes ne se valent pas, il faut savoir décrypter les étiquettes, souvent pas très claires »), du lait de soja et du nigari, « pour faire mon propre tofu soyeux ».
- **Christophe Moret, chef du Shangri-La à Paris :** des edamame frais et du jus de yuzu.
- **Pierre Hermé, pâtissier** : de la pâte d'azuki sucrée.

Foodex, la success story

Premier fournisseur de produits japonais pour la restauration en France, le grossiste a su adapter son offre au palais occidental.

Vous ignorez peut-être son nom, mais il y a de grandes chances que vous ayez déjà goûté ses produits, sans le savoir. Car en France, Foodex est le fournisseur n°1 pour la restauration japonaise.
Fondé en 1992, Foodex a connu un démarrage assez lent car à l'époque, le nombre de restaurants japonais en France est encore très faible. Constatant le boom du sushi aux Etats-Unis Nicolas Mercier, son PDG, avait eu l'intuition que la France allait suivre le mouvement et eut l'intelligence de se positionner très tôt sur ce marché. Il faudra cependant attendre la fin des années 90 pour voir la restauration japonaise exploser littéralement avec la création de chaines comme Matsuri, Sushi Shop et Planet sushi… De 20 millions de francs de chiffre d'affaires en 1999, Foodex passe à 30 millions l'année suivante pour atteindre 30 millions d'euros en 2010, année de son rachat par le japonais Takara, numéro 1 mondial du saké. Depuis, la société croit chaque année de 15% et possède des filiales en Italie, en Belgique, en Pologne, en Espagne…

Nicolas Mercier, fondateur et PDG de Foodex.



Aujourd'hui, Foodex fournit aussi bien les chaînes de sushis que les restaurants japonais classiques ou encore les épiceries asiatiques. De ses entrepôts de 2000m² dans le Val-de-Marne partent tous les jours des dizaines de palettes de riz japonica (plus de 7000 tonnes sont écoulées chaque année !), de sauces nipponnes ou de produits surgelés. De gros volumes qui lui permettent de proposer des prix compétitifs, notamment aux chaînes qui se livrent une guerre des parts de marché sans merci. Un exemple : Foodex importe le riz japonica d'Italie, bien moins cher que le riz californien. Toujours dans une optique de maîtrise des coûts, Foodex propose de plus en plus de produits prêts à l'emploi. Riz prélavé ou assaisonnements pour riz à sushi déjà mélangés, les astuces ne manquent pas pour augmenter la cadence et simplifier les process. Ces produits ont aussi un autre avantage : la maîtrise du goût, qui doit être homogène au sein d'une même chaîne. Certains mélanges sont confectionnés spécialement pour le marché hexagonal par de grands noms japonais installés aux Etats-Unis ou au Royaume-Uni tels Mizkan (vinaigres), Shoda (sauces soja) et Marukome (miso). Foodex fournit aussi des restaurants haut de gamme en produits d'exception comme le riz koshihikari américain.
La recette de Foodex est simple : proposer les meilleurs produits au meilleur prix et les livrer à la porte des restaurants au moment où ils en ont besoin. Ainsi, ils n'ont pas à s'encombrer de stock… Ses camions sillonnent l'Europe tous les jours livrant aujourd'hui plus de 4500 restaurants japonais.
Même si le nombre de nouvelles installations a diminué, de nouveaux marchés comme la fabrication de sushi en grande surface (Kelly sushi) ouvrent de belles perspectives à Foodex.
Foodex : 01 46 47 44 39. www.foodex.fr

JFC, le numéro 1 mondial

Filiale de Kikkoman, le n°1 de la sauce soja, la société s'est imposée comme le premier fournisseur mondial de la restauration japonaise (en dehors de l'archipel nippon).





Fililale de Kikkoman, JFC commercialise aussi d'autres marques.

Poisson surgelé, yakitoris, condiments, riz, sakés, bières... Son catalogue compte plus de 1000 références. La majorité des restaurants japonais en France y piochent sans retenue. Dans un contexte économique difficile, Japan Food Corporation affiche une santé de fer : chaque année, ses ventes enregistrent une croissance à deux chiffres. Son secret ? « Nous essayons de proposer des produits innovants qui donnent aux gens envie de se rendre au restaurant », affirme Nobuhiro Tanaka, son PDG. Comme ses « ninja rolls », des california nouvelle vague où les œufs de poisson volant ont été remplacés par des « toppings » au goût de saumon, de yuzu ou de curry. Les restaurants haut de gamme plébiscitent aussi son riz koshihikari cultivé en Italie à partir de graines importées du Japon (vendu sous la marque Yumenishiki). Mais le gros des ventes concerne le riz italien standard, bien moins cher. Dans les deux cas, le polissage se fait avec des machines elles aussi de facture nipponne. Mais le gros des ventes concerne le riz italien standard, bien moins cher. La société distribue aussi sa propre marque de bière artisanale, Musashino.

JFC : 01 40 86 42 00. www.jfc.eu.

Nishikidori Market, le dénicheur de nouvelles saveurs

Nommé d'après un célèbre marché de Kyoto, ce site de vente en ligne fournit foodies et chefs étoilés en pépites pointues.

Du bœuf wagyu nourri aux olives ? Des udon artisanaux ? Du yuzu fermenté au miso ? C'est chez Nishikidori Market et nulle part ailleurs ! Fondé en 2010 par Olivier Derenne, fin





Olivier Derenne sillonne le Japon à la recherche de nouveaux produits.

connaisseur du Japon (où il y est connu comme un des plus grands importateurs de produits français), le site propose quelque 600 produits triés sur le volet, dont 85% en exclusivité. Parmi ses bestsellers : le yuzu frais de Kochi. Le site en écoule plusieurs conteneurs par an. Les chefs étoilés comme Pierre Gagnaire ou Pascal Barbot y dénichent aussi de la sauce soja et du mirin 20 ans d'âge. Un commercial de Nishikidori Market sillonne Paris à plein temps pour faire goûter les dernières trouvailles aux cuisiniers curieux. En tout, la maison fournit plus de 1000 chefs, dont 300 étoilés, en France et en Europe. Chiffre d'affaires en 2014 : 4 millions d'euros, huit fois plus qu'il y a trois ans. La formule du succès ? Les fréquents voyages d'Olivier Derenne dans l'archipel nippon, pour étendre et améliorer son assortiment. « Le Japon est un pays de terroirs où il reste tellement de pépites à découvrir. J'ai beau m'y rendre depuis vingt ans, je n'en connais qu'une petite partie ! » Ce travail sur le terrain lui a permis de découvrir 165 artisans d'exception. Mais trouver les fournisseurs n'est que le début. Encore faut-il savoir décrypter leurs produits. « Nous avons passé au crible chaque ingrédient, cela nous a pris plus d'une année à trois, un travail monstrueux ! Quand une étiquette mentionne des 'acides aminés', il faut s'en méfier : derrière ce terme imprécis se cachent souvent des additifs non autorisés en Europe. Or de nombreuses épiceries asiatiques proposent des produits qui en contiennent. » Ses projets d'ici fin 2015 ? « Importer des légumes frais japonais avec une vraie valeur ajoutée, comme des carottes ultra sucrées, des aubergines à gober crues, ou des shiitakés cultivés sur des rondins de chêne. » A venir aussi : l'ouverture de la première boutique Nishikidori Market à Paris à la rentrée.

Nishikidori Market : www.nishikidori.com

Qui achète quoi ?

- **Jérôme Banctel, chef du Gabriel à Paris** : une cinquantaine de produits, dont des feuilles de sakura (pour parfumer les bouillons), du miso au cacao (servi avec du pigeonneau), de la fumée liquide de bois de sakura, des feuilles de kumbu vinaigrées et du umibudo (raisins de mer).
- **Jean-Pierre Clément, dénicheur de produits pour Fauchon** : des pensées séchées (pour la déco), des paillettes de nori (pour garnir les blinis), du riz à sushi pour faire des risottos : « parfait pour des plats préparés à l'avance, le riz reste ferme et onctueux, même une fois réchauffé. »

Mais aussi : le chocolatier breton Henri Leroux (graines de sésame et poudre de yuzu), la maison de thé Dammann Frères (matcha), le pâtissier Pierre Hermé (trèfles séchés pour décorer des macarons), le Royal Monceau à Paris...

Issé Workshop, le samouraï du goût !

Le « Colette » de l'épicerie s'est imposé grâce à une sélection aussi courte que pointue. Néophytes s'abstenir.



Toshiro Kuroda aime choisir lui-même ses produits. Ici, du wasabi cultivé en Angleterre.

Michel Troisgros et Pascal Barbot ont au moins deux points en commun : leurs trois étoiles Michelin et leur passion pour le kombu d'Hokkaido d'Issé Workshop (environ 100 € les 500 grammes). Dashi d'exception oblige. Dans la petite boutique de la rue Saint-Augustin à Paris on croisera aussi, suivant les jours, Thierry Marx, Alain Senderens ou Eric Briffard. « A l'exception de quelques rares Japonais comme Takeshi Morooka de Sushi Ginza Onodera, les chefs que je livre sont presque tous français. J'ai compté leurs étoiles : 170 en tout », note Toshiro Kuroda. La mythique épicerie nipponne fournit aussi les connaisseurs qui ne trouvent pas ailleurs shoyu à leur pied... Pierre Hermé en fait partie :

Ces chefs nippons **qui achètent français**

Cuisine française, chefs japonais. De plus en plus de restaurants parisiens répondent à ce pitch. François Simon et Ryoko Sekiguchi ont même consacré, en 2014, un livre à cette tendance (paru aux Editions du Chêne). Mais où se fournissent des cuisiniers comme Dai Shinozuka (Les Enfants rouges), Takayuki Honjo (Es), Ichiei Taguma (Tante Louise) ou Ryuji Teshima (Pages) qui réussissent le ris de veau et le bœuf braisé au vin rouge mieux que certains étoilés français ? Chez Terroirs d'avenir, épicerie parisienne qui achète directement chez des producteurs d'exception en France. « Les cuisiniers japonais nous commandent beaucoup de fruits et légumes mais aussi de la viande, du foie gras et de belles pièces de poisson, souvent noble. On l'achète directement à la criée pour qu'il atterrisse dans l'assiette le plus vite possible », note une responsable. On connaît l'importance que les chefs japonais accordent à la fraîcheur des produits…

« J'adore la saveur douce et légèrement salée du miso blanc d'Issé. Je l'ai associé au chocolat noir dans un nouveau macaron. » Le pâtissier aime aussi le wasabi frais de la maison, importé du Kent par Romain Doyotte (Kuroshio). D'autres ne jurent que par ses graines de sansho frais, son vinaigre *yonezu* (pur riz) ou son jus de yuzu frais. Pour chaque catégorie de produits, Issé Workshop ne propose que deux-trois références maximum. Rien à voir avec son voisin Kioko, où, dans chaque rayon, se bousculent un grand nombre de marques. Ici, le « samouraï » Kuroda tranche pour vous. Mais sa sélection autoritaire reflète un goût sûr et c'est pour cela qu'on s'y presse.

Isse Workshop, 11 rue Saint-Augustin, 75002 Paris.

Le daikon, sorte de radis blanc et le kabocha (potimarron) peuvent pousser en France.





Ils cultivent leurs propres légumes japonais

Importer du shiso quand on peut le faire pousser dans son potager ? Une hérésie, selon Michel et Sébastien Bras. Dans leur restaurant triplement étoilé à Laguiole, ils servent aussi bien des bulbes de lys, du sancho ou du tombori (caviar végétal) cultivé maison. Et même du myoga (gingembre nippon), très difficile à trouver en France. Où dénichent-ils leurs graines ? Au Japon où ils ont ouvert un restaurant en 2002 ! Autre chef passionné du Japon, Philippe Mille (Les Crayères, Reims) est lui aussi convaincu des vertus du maraîchage maison. Dans son potager sarthois, il cultive son propre shiso, ses radis daikon, ses potimarrons kabotcha et ses carottes de Kyoto, rouges et sucrées à souhait. Le salsifi gobo manque, lui, encore à l'appel. « Il est difficile à réussir, un peu comme l'asperge. Mais on s'accroche », assure le chef deux étoiles. Quant aux feuilles de sakura avec lesquelles il aime envelopper ses poissons, il les cueille directement au domaine des Crayères. Enfin, il y a aussi des chefs comme Emmanuel Renault (Flocons de sel, Megève) qui, à chaque voyage, bourrent leurs valises de produits japonais. De la région de Fukui (dont il est l'ambassadeur gastronomique), le cuisiner trois étoiles rapporte régulièrement des sacs de farine de sarrasin. « Pour nos préparations sans gluten ! »

Qui achète quoi ?

- **Estérelle Payany** : de la sauce de soja au kombu (« quelques gouttes suffisent pour sublimer un simple bol de riz »), du miso (« à utiliser avec parcimonie cat hors de prix. Parfait pour remplacer le bouillon cube dans une poêlée de légumes ou pour réveiller une vinaigrette »).
- **Bruno Verjus, journaliste et cuisinier (Table)** : du vinaigre de riz, de la bonite séchée, du thé matcha, du miso blanc, du riz koshikari… « Chez Issé, le goût des produits est le plus précis, et j'en ai testé beaucoup avant. Prenez le riz : son éventail aromatique et sa texture sont exceptionnels. Il a un côté riz au lait, même quand il est simplement cuit à l'eau. »
- **Philipe Mille, chef deux étoiles des Crayères, à Reims** : du jus de yuzu, des algues nori, du kombu (pour le dashi), du riz koshihikari (japonais et non californien ou italien !), du miso blanc (étalé sur du foie gras juste passé sous la salamandre).
- **Yukino Kano, journaliste gastronomique** : du riz koshihikari, du shoyu et des sachets de dashi à infuser.
- **Clotilde Dusoulier, auteur de *Veggievore* (Hachette Pratique)** : des feuilles de shiso violet séchées.



Sens Gourmet, le communiquant

De plus en plus de chefs plébiscitent cet importateur installé à Rungis, réputé pour trouver la perle rare.

« Fournir des produits exceptionnels, introuvables ailleurs, qui racontent une histoire. » Voilà comment Jean-Michel Thirion résume sa mission. Des histoires, le fondateur de Sens Gourmet peut en raconter en pagaille. Comme celle de ce verger centenaire de l'île de Tokushima, où il a déniché, affirme-t-il, le meilleur jus de yuzu du monde, selon lui. « Avant de tomber sur lui, j'en ai goûté tellement que j'en ai eu des crampes d'estomac ! Le mien est dix fois plus cher que la moyenne - 40 € les 350ml - mais sa palette aromatique est incomparable. » Une autre de ses histoires se passe sur l'île d'Hokkaido. On y rabote depuis des siècles l'algue kombu pour



n'en garder qu'une infime partie, épaisse d'à peine 0,5 millimètre. Ce « cœur d'algue » est si évanescent que les locaux l'ont baptisé *oboro* (« nébuleux »). On pourrait aussi évoquer l'épopée de la carotte de glace et la saga du ponzu platinium. On l'a compris, Jean-Michel Thirion est un as du story-telling. Mais pour les chefs étoilés, une belle histoire ne suffit pas. S'ils sont prêts à se ruiner pour ses produits (son kombu oboro coûte 95 € les 120 grammes), c'est qu'ils ont goûté et adoubé. Le catalogue nippon de Sens Gourmet ne compte que 70 références (distribuées par Metro ou le site La Boutique des innovations culinaires) : inutile de s'éparpiller quand on fournit des légendes comme Régis Marcon, Eric Frechon, Michel Troisgros, Pascal Barbot ou Yannick Alléno.

Ses best-sellers : la sauce soja Yamato, pasteurisée par micro-filtration (et non chauffée), pour préserver les arômes. « Au Japon, la plupart des grands chefs utilisent cette sauce. Il me la fallait ! J'ai mis plusieurs années pour la référencer chez moi », note Jean-Michel Thirion. Autre succès des ventes : les jus d'agrumes (sudachi, citron kobosu, yuzu…). « J'ai été le premier à proposer des jus monovariétaux. Les Japonais ont tendance à mélanger leurs agrumes, alors que chacun a un goût bien spécifique. Ce sont tous des grands crus ! »

Sens Gourmet : www.sens-gourmet.com



L'ail noir, l'un des produits originaux importés par Umami.

Umami, le petit dernier

Des produits artisanaux, à des prix raisonnables : la dernière-née des épiceries nipponnes se positionne sur le moyen-de-gamme de qualité, destiné à une cuisine de tous les jours.

Lancé en 2014 par un ancien importateur de vanille et d'épices, le site de vente en ligne vend des standards nippons et aussi des produits plus rares. Point commun : toutes les références (ou presque) ont été sélectionnées pour leur richesse naturelle en umami, le fameux « cinquième goût » nippon. Nouveau point G de la gastronomie, souvent fantasmé, rarement cerné, l'umami excite les chefs. En positionnant son épicerie en ligne autour de ce concept porteur, Jean Béguin, son fondateur, a eu le nez creux. Un an après son ouverture, sa société fournit déjà plusieurs restaurants étoilés. Pour sourcer ses produits (170 en tout, dont 20 certifiés bio), l'entrepreneur a visité en trois semaines 25 producteurs au Japon. Ils sont vendus en ligne et dans une dizaine d'épiceries fines.

Umami : www.umamiparis.com



Gâteaux apéritif au charbon.

Qui achète quoi ?

- **Christophe Moret, Hôtel Shangri La, Paris** : ail noir d'Aomori (glissé dans une espuma), miso au shiso, dadachamane lyophilisé (variété d'edamame, pour des pré-desserts).
- **Alain Passard, l'Arpège, Paris** : matcha, miso au yuzu et ail noir.
- **Arnaud Faye, l'Auberge du jeu de Paume, Chantilly** : sauce soja Ohitachi, riz Haenuki et Tsuyahime de Yamagata et ponzu.
- **Alexandre Bourdas, SaQuaNa, Honfleur** : miso piquant, riz brun soufflé et matcha.
- Autres épiceries japonaises (ou nippo-coréennes) : K Mart, 8 rue Sainte-Anne, 75001 Paris ; Juji-ya, 46 rue Sainte-Anne, 75002 Paris.

Paris à l'heure du bentô

La tradition du bentô est apparue au Japon autour du XIIIe siècle. On est alors encore loin de sa forme actuelle : il s'agit généralement d'un repas séché à base de riz emballé dans un sac ou de simples feuilles. A l'époque, c'est une tradition populaire et plutôt masculine. Quelques siècles plus tard, les rangs plus élevés de la société adoptent à leur tour l'idée du repas à emporter. Pas pour aller au travail bien sûr, mais pour faire un pique-nique sous les cerisiers en fleurs ou pour prendre le thé au jardin par exemple. Un nouveau type de bentô apparaît alors, plus raffiné, plus chic et joli à voir, servi aux hommes comme aux femmes dans une boîte en bois laqué.
Et puis vient le XXe siècle et l'avènement du chemin de fer et avec lui l'ekiben, le bentô acheté à la gare (eki) et même, parfois, directement dans le train.
Plus récemment, le bentô est devenu une mode en occident car il permet de se restaurer rapidement et de façon équilibrée. A Paris, on en trouve dans certains commerces et quelques restaurants le proposent en guise de plat du jour. De A comme Asia-Tee à Z comme Zenzan, la sélection que nous vous proposons ci-dessous prouve s'il en était besoin, que le bentô à de beaux jours devant lui... Camille Oger*

Par **VINCENT***

Asia-Tee : Vous découvrirez ici une cuisine fine sachant allier à la perfection la tradition japonaise avec une déco évoquant un intérieur français des années 50. Le menu bentô de midi au saumon mi-cuit se déguste sous l'œil envieux du chien du patron.
47 Rue de la Montagne Sainte Geneviève, 75005 Paris. T. 01 43 26 39 90.

*Retrouvez Camille Oger sur son blog : lemanger.fr et Vincent sur cecj2.com

Un bentô à Saint Germain des Prés ? **Azabu** répond présent. Avec, en prime, une carte des sakés impressionnante. Vous pouvez aussi consommer de la bière Yebisu, différente des traditionnelles Kirin et Ashahi. Le bentô est parfait : coloré, frais, bien disposé et délicieux. Rien à redire. En plus, le menu comprend une glace azuki (haricot rouge) excellente et faite maison.
3 Rue André Mazet, 75006 Paris.
T. 01 46 33 72 05.



Asia-Tee

Le Comptoir Japonais

Azabu

Don's

Le Comptoir Japonais est un endroit… unique. Déjà, il faut trouver la devanture bleue cachée pour ensuite s'asseoir dans un bric-à-brac composé d'une cuisine, de tableaux, de photos et de vases. Ensuite vient le bentô où tous les produits sont bios. Nous avons choisi le *tori teriyaki* (poulet sauce sucrée) et le *buta kakuni* (porc mijoté). Le goût est vraiment nippon même si le service l'est un peu moins… Mais bon, à 12.5€ à midi, thé compris, il ne faut pas être trop exigeant !
3 Rue Ternaux, 75011 Paris. T. 06 10 24 06 53.

Don's c'est l'abréviation de *donburi* qui désigne un bol de riz recouvert d'ingrédients les plus divers : poulet, bœuf, saumon… Autre spécialité de la maison : des bentô à emporter pour le déjeuner à 10 €. C'est frais, c'est bon, c'est sympa !
5 Rue des Ecouffes, 75004 Paris.
T. 01 44 61 18 38.

Petite sœur de Kura, **Hana**, fleur en japonais, est spécialisée dans le bentô. Dans un décor pop, les serveuses vous accueillent avec un grand sourire. Vous aurez alors le choix entre différents plateaux repas (végétarien, bœuf, poisson), des boissons (du thé à la limonade) et une multitude de desserts (financiers à l'azuki ou chesse cake au sésame). Il y a même pour les plus audacieux des onigiri au saumon ou à la prune, et des udon. Le tout pour un prix raisonnable (entre 11 et 15€ pour le bentô par exemple).
21 Rue Bois le Vent, 75016 Paris.
T. 09 83 63 00 12.



Isse Izakaya : La doyenne des izakaya parisiennes s'est mise, au déjeuner, à l'heure du bentô. On y retrouve l'esprit « tapas » du soir avec un assortiment de saveurs variées comme le sashimi, les tempura, le bœuf teriyaki ou encore les Saint-Jacques au *yuzu kosho*… Un véritable bentô « de luxe » pour 25 €.
45 rue de Richelieu, 75001 Paris.
T. 01 42 96 26 60.



Mi cantine, mi épicerie, **Juji-Ya** propose, au déjeuner, toutes sortes de bentô. On peut choisir entre diverses salades et, pour le plat principal : porc pané, crevettes ou tempura de légumes. La qualité est là et les prix, de 10 € à 11, 80 €, très attractifs…
46 Rue Sainte Anne, 75001 Paris.
T. 01 42 86 02 22.



MaBentô : Installé au beau milieu des tours de la Défense, cette enseigne joue la carte du bentô du jour avec, chaque, jour en fonction de la saison et de l'humeur du chef, un bentô différent pour moins de 11€. On peut aussi choisir des bentô plus luxueux comme celui à l'anguille (18, 50 €) ou au porc pané (15, 50 €).
35 Cours Michelet, 92800 Puteaux.
T. 01 49 07 49 07.



Situé au rez-de-chaussée d'un hôtel, au bord du canal Saint-Martin, **Maru** propose au déjeuner uniquement, une formule Bentô sur un plateau doré. Deux petites entrées (une salade de concombre et des aubergines), le choix du plat du jour (crevettes panés, porc mijotés ou porc frit), une soupe miso et un thé vert. Et c'est tout. 13 €. Imbattable ! C'est bon, c'est frais, c'est authentique.
96 Quai de Jemmapes, 75010 Paris.
T. 01 83 62 55 50.



Midori : Kawai et rafraichissant ! Ici, pas de chichi, que des bentô colorés, des soba et des desserts maison. Parmi les ingrédients proposés : l'anguille sauce sucrée ou les *karaage*, du poulet frit, auxquels on pêut ajouter des gyoza ou des nouilles au sarrasin parfumées au thé vert. Le choix des boissons est impressionnant avec des bières peu courantes comme l'Iki ou la Coedo ou encore des boissons à base d'aloé vera.
36 Bis Rue Jouffroy d'Abbans, 75017 Paris.
T. 06 49 16 73 96.



Vous voulez vous changer les idées ? Allez donc chez **Mussubi**. Mais qu'est-ce qu'un « mussubi » ? Tout simplement une boulette de riz, comme un *onigiri*, qui lui est triangulaire. Ici, c'est donc le royaume du bentô, un bentô plein de parfums nippons : riz au basilic, saumon teriyaki ou prune salée. Le résultat est très fin et l'accueil souriant.
89 rue d'Hauteville, 75010 Paris.





Néobentô : En un peu plus de deux ans d'existence, cette enseigne s'est imposée dans le quartier comme la nouvelle adresse branchée où l'on mange sain et pas cher. La formule : un bentô légèrement japonisant (boulettes caramélisée au shoyu, saumon teriyaki, concombre au wasabi…) où l'on s'autorise toutefois des ingrédients moins typés nippon comme la tomate mozzarella, l'épeautre ou les nouilles au curry. Pour 12, 80 € on a le droit à 6 ingrédients + un dessert et au thé à volonté. Mieux vaut y aller un peu tard (après 14h) si on veut avoir une chance de s'asseoir.
5 Rue des Filles du Calvaire, 75003 Paris.
T. 09 83 87 81 86.

Okawari est un ovni. D'abord parce qu'il propose des bentô bons et pas chers (9.90 € sur place). Ensuite parce qu'il est authentique. Le bentô comporte du riz blanc, des légumes marinés, une petite salade, des légumes cuits (pommes de terre, pleurotes et racines de lotus) et un ingrédient principal (poulet teriyaki, crevettes panées, *karaage, tonkatsu*, saumon cuit ou plat du jour).
7 Rue des Moulins, 75001 Paris.
T. 01 40 20 91 86.



Sachi est bien caché rue d'Argenteuil, un peu à l'écart du quartier japonais de Paris. Ici, le décor sombre et sobre met bien en valeur la boite bentô : une salade de pommes de terre, de légers tempura, un sashimi et une feuille d'érable symbolisant l'automne. Ajoutez une carte dithyrambique de whiskies et de sakés, vous obtiendrez une adresse de qualité.
29 Rue d'Argenteuil, 75001 Paris.
T. 01 49 27 92 67



Pourquoi un salon de thé Taïwanais, le **37m2**, dans ce magazine ? Tout d'abord parce qu'il se situe rue Sainte-Anne. Ensuite parce qu'il y a des bentô au menu. Enfin, parce que le thé fait aussi parti de la culture nippone. Qu'est-ce que le bubble tea ? C'est un thé noir ou vert aromatisé avec des perles de tapioca qu'on aspire avec une paille surdimensionné. Autant vous dire que, malgré la décoration pas terrible et le service un peu froid nous vous recommandons vivement cette adresse : le bentô était excellent avec ses plats mijotés maison et son thé original.
64 Rue Sainte-Anne, 75001 Paris.





Tsubame est un petit bistro dirigé par Clément Nguyen et Masumi Tao à quelques centaines de mètres à peine du Moulin Rouge. Ici à midi, c'est bentô : au porc ail et gingembre, végétarien ou chinchard shiso et algues. Le cadre avec son long comptoir en bois, ses petites coupes en porcelaine et ses tables récupérées à base de machines à coudre Singer du siècle dernier est tout à fait charmant. Ajoutez du Trenet et l'ambiance musicale est parfaite. C'est frais, croquant pour cette « hirondelle » parisienne.
40 Rue de Douai, 75009 Paris.
T. 01 48 78 06 84.



Situé juste derrière la rue Saint-Dominique et la fontaine de Mars, **Wakaba** est une découverte. Pas cher, frais, original. Pour déjeuner, choisissez la formule « o-bentô » précédée de petits légumes de saison, d'un étonnant miso rouge (par la teinte et par le goût) et d'une espèce de soupe aux petits pois. Quant au bentô, il est composé de maki, de poulet teriyaki, de sushi et de sashimi et de légumes. Sans oublier les beignets de saumon vraiment délicieux.
20 Rue de l'Exposition, 75007 Paris.
T. 01 45 51 90 81.



Walaku, c'est d'abord une pâtisserie créée par le patron d'Aida, seul étoilé japonais du guide Michelin de Paris. On peut cependant y déguster d'excellents bentôs de saison à deux étages pleins à ras bord de sashimi et mignardises à base de viande, et enfin deux desserts, l'un à base de pâte de soja et de feuilles de cerisier, et l'autre à base de riz soufflé. L'ensemble est cohérent, le service discret et le chef ravi de tous les compliments qu'il reçoit.
33 Rue Rousselet, 75007 Paris. T. 01 56 24 11 02.

You est situé au cœur du « Japantown » de Paris. Les brochettes (yakitori) sont réalisées devant vous par un chef et les sushi par un autre. Chaque jour de la semaine à son menu, et le jeudi midi c'est le bentô que nous vous conseillons. Le poisson est de première fraîcheur et les clients nippons ne s'y trompent pas ! Variété de poissons allant du saumon à la daurade en passant par la coquille St Jacques. Goûtez aussi le poisson grillé servi avec de petits légumes salés en entrée (*tsukemono*) et des *tempura* (fritures de légumes et de crevettes). Le menu bentô dégustation du soir est gargantuesque !
11 rue Sainte Anne, 75001 Paris.
T. 01 42 60 55 50.

Quelle agréable surprise que **Yuzu** ! Take le chef sushi et son assistante, Megu, la pâtissière, tous deux originaires d'Osaka, vous accueillent en souriant. Nous avons testé le menu Bentô ainsi que des *uni* (oursins) frais et délicieux. En entrée, un amuse bouche au poisson et aux noix, suivi de sushi, sashimi, tempura (à la figue, délicieux, et au lotus) et un merlu poché à la sauce teriyaki nous ont été servis ; une délicieuse soupe miso et une succulente mousse au yuzu (agrume japonais) terminent ce merveilleux repas.
33 Rue de Bellechasse, 75007 Paris.
T. 01 47 05 28 84.











Zenzan : Situé dans la rue Brey, près de l'Etoile, Zenzan est spécialisé dans les bentô le midi et propose une cuisine variée et raffinée le soir. Le bentô est très équilibré car il comprend des sashimi, de la friture, des légumes et d poisson grillé.

Le menu dégustation du soir présente tous les talents du chef : sushi (ils sont parfaits : le poisson recouvre complètement le riz), sashimi, tempura, poisson grillé et les entrées du jour. Vous aurez peut-être la chance de déguster des chips de poulpe divins, du tartare de thon rouge au sésame ou bien encore une glace à l'alcool de prune. N'oubliez pas les *nimono* (légumes mijotés), les *onigiri* et le *tonkatsu* !

4 Rue Brey, 75017 Paris.
T. 01 53 81 00 75.

A lire (ou à offrir)

L'Heure du bentô



Dis-moi quel bentô tu manges et je te dirai qui tu es… Cette phrase pourrait figurer sous le titre tant elle résume la démarche des auteurs, Naomi et Satoru Abe. Ce couple atypique a fait le tour du Japon en demandant à toutes les personnes qu'il rencontrait de lui montrer leur bentô. Ils sont collecteur de lait, fabricant de saké, pêcheuse d'ormeaux, montreur de singe, moine, cheminot ou conteuse. Leur bentô est un reflet de leur intimité car il a le goût de l'enfance et des rites familiaux. Préparé avec amour par un mari, une mère, une sœur… il parle de chacun beaucoup mieux que les mots. Un livre unique, plein de poésie et dont les photos, d'une rare humanité, sont aussi magnétiques qu'un aimant.

Editions Philippe Picquier. 192p. 19€.